

ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES

Tânia Prata

PhD Candidate

University of Beira Interior (Portugal)

taniapratta@gmail.com

Graça Esgalhado

Department of Psychology and Education

University of Beira Interior (Portugal)

Instituto Psicologia Cognitiva Desenvolvimento Vocacional e Social - IPCDVS R&D Estrada do Sineiro; 6200-209 Covilhã – PORTUGAL (Telef.: + 351 275 319 608)

mgpe@ubi.pt

Fecha de recepción: 17 de enero de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012

RESUMO:

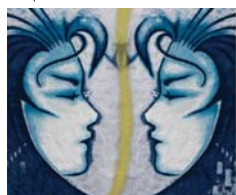
Durante muito tempo acreditou-se que o funcionamento emocional em idosos declinava, tal como o funcionamento físico e cognitivo. Estudos recentes vieram refutar esta ideia, confirmando que com o avanço da idade existe uma maturidade afectiva. Neste trabalho apresenta-se um inventário das emoções que os idosos portugueses identificam, bem como a valência emocional que é atribuída a cada emoção por eles. Para tal, realizaram-se dois estudos. No primeiro estudo, participaram 92 idosos que permitiram determinar a frequência de produção pelo número de respostas evocadas para a categoria alvo “emoções”. No segundo estudo determinou-se a valência emocional dos exemplares produzidos no primeiro estudo. Participaram 68 idosos dos 92 que estiveram presentes no primeiro estudo.

Das 18 emoções obtidas, nenhuma foi considerada como emoção neutra, 5 (27.7%) foram consideradas como positivas ou mesmo muito positivas e as restantes 13 (72.2%) emoções foram avaliadas como negativas ou mesmo muito negativas. Os resultados obtidos não só contribuem para uma maior compreensão da cognição nos idosos, como sugerem a importância de intervir junto dos idosos valorizando preferencialmente a expressão de emoções positivas.

Palavras-Chave: Emoções, valências emocionais e envelhecimento

ABSTRACT:

For a long time it was believed that the emotional functioning in the elderly, such as the physical and cognitive functioning, declined. Recent studies have come to refute this idea, stating that with the progress of age there is an affective maturity. This work presents an inventory of emotions that the elderly Portuguese people identify, as well as the emotional valence, which is assigned to each emotion. To this end, two studies were carried out. In the first study, 92 seniors participated and allowed to determine the production frequency evoked responses to the target category “emo-

**ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES**

tions". In the second study was determined the emotional valence of the exemplars produced in the first study. 68 seniors of 92 participated that were present in the first study.

Out of the 18 emotions obtained, none was considered neutral emotion, 5 (27.7%) were considered as positive and or even very positive and the remaining 13 (72.2%) were assessed as negative emotions or even very negative. The results obtained not only contribute to a better understanding of cognition in the elderly, as suggest the importance of intervening with the elderly valuing preferred expression of positive emotions.

Key-words: Emotions, emotional valences and ageing

INTRODUÇÃO

A nível mundial tem-se assistido a um crescimento e envelhecimento da população, resultado do declínio da fecundidade e do aumento da longevidade. Esta fase do desenvolvimento do indivíduo no seu ciclo vital é muitas das vezes encarada de forma negativa, como um momento de perda de possibilidades oferecidas pela juventude. Mas à luz da Gerontologia e da Psicologia cognitiva o envelhecimento deve ser entendido como uma etapa do ciclo vital que envolve perdas e ganhos significativos (Baltes, 1987; Baltes & Baltes, 1990; Baltes & Graf, 1996; Baltes, Staundinger & Lindenberger, 1999). É um processo contínuo de crescimento intelectual, emocional e psicológico, que começa dentro de cada pessoa.

O estudo das emoções no envelhecimento constitui uma área de interesse e em amplo desenvolvimento na actualidade. Durante a maior parte do século XX, o estudo das emoções foi subestimado pelos estudiosos do comportamento humano, que as consideravam como meros produtos do pensamento e como obstáculos que interferiam no processamento da informação (Eich & Schooler, 2000). Por isso, deu-se maior ênfase ao estudo dos processos cognitivos (atenção, percepção, memória, linguagem, raciocínio abstracto, inteligência) nesta fase do ciclo vital do que ao funcionamento emocional (Charles & Carstensen, 2007; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Cerrato & Losada Baltar, 2008).

Nos anos 90 a comunidade científica assumiu que as emoções são ferramentas fundamentais de adaptação (Charles & Carstensen, 2007), que desempenham um papel importante na vivência e recordação dos acontecimentos de vida mais marcantes. De igual forma constituem um contributo importante para a saúde física e mental, bem como no aparecimento e prevenção da doença (Lazarus, 1991). Podem ser definidas como o conjunto de reacções orgânicas, de curta duração, a maior parte delas publicamente observáveis, ou como o conjunto complexo de reacções químicas e neurais face à percepção de um objecto externo ou interno (Damásio, 2001; Sánchez, 2008). Também são entendidas como respostas multifacetadas aos desafios ou oportunidades significativas (Oatley, Keltner & Jenkins, 2006), podem ser classificadas como positivas ou negativas, e implicam padrões complexos de respostas fisiológicas e comportamentais adequadas para lidar com situações específicas (por exemplo, o medo prepara o corpo para lutar ou fugir) (Cosmides & Tooby, 2000; Eich & Schooler, 2000; Ekman, 1992; Ekman, 1999; Grewal, Brackett & Salovey, 2006 *cit. in* Giuliani, & Arias, 2010; Gross & Thompson, 2007). Permitem ainda ao indivíduo enfrentar situações de uma forma mais eficaz e adaptativa (Aguado, 2005), viabilizando assim a adaptação do indivíduo ao meio ambiente que o rodeia (Darwin, 1872; Zajonc, 1980 *cit. in* Ballesteros, 1998; Plutchik, 1980 *cit. in* Ballesteros, 1998; Reeve, 2003; Uribe, Conde, Botelho & Tomaz, 2008).

Por outro lado, as emoções fornecem a base para a interacção entre as pessoas, pois a vivência de emoções positivas ajuda as pessoas que as experimentam a pensar melhor e a estarem mais disponíveis para interagir com as outras pessoas (Eastwood & Smilek, 2005; Forgas, 2002; Zhou & Lin, 2005)), bem como, aumentam a frequência das respostas criativas, os níveis de saúde física e



PSICOLOGÍA Y VALORES EN EL MUNDO ACTUAL

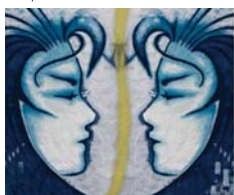
o bem-estar psicológico (Fredrickson, 2001; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003).

Os primeiros estudos sobre as emoções centraram-se na infância, mas segundo a literatura, o desenvolvimento emocional deve ser encarado como um processo longo, em que alguns dos aspectos emocionais apenas atingem o seu apogeu com o início da “terceira idade”, fase na qual, com o avançar da idade, as emoções se tornam cada vez mais marcantes (Qualls & Abeles, 2003). É sabido que os seres humanos não nascem com um conjunto completo de emoções, pois as emoções complexas parecem resultar do desenvolvimento social normal (Gross, 1999). Na verdade, o indivíduo ao ser exposto a uma série de situações que desencadeiam um conjunto de emoções, desenvolve a regulação dos seus estados emocionais (Davidson, 1998). Durante este processo de regulação emocional, as emoções positivas e negativas podem aumentar, manter-se ou diminuir (Bruto, 1999 *cit. in* Koole, 2009), implicando muitas das vezes mudanças na resposta emocional, resultante da aprendizagem que se desenvolve ao longo da vida com a tomada de consciência do tipo de emoções que as pessoas têm e da forma como as experimentam e expressam (Ebner & Johnson, 2009; Ready, Carvalho & Weinberger, 2008).

Alguns dos preconceitos em relação ao envelhecimento sugerem que a saúde emocional segue padrões muito semelhantes ao declínio observado quer ao nível da saúde biológica quer cognitiva, que decorre com o avanço na idade. Realmente com o avançar da idade, os idosos começam a ser confrontados com diferentes situações, nomeadamente, perdas materiais e pessoais, problemas de saúde que conduzem a um ligeiro aumento na frequência de emoções negativas (Pinquart, 2001), que se atenuam ou desaparecem quando se controlam os problemas de saúde e funcionais, frequentes habitualmente nesta fase tardia da velhice (Kunzmann & Grühn, 2005).

Nesta linha de pensamento vários têm sido os estudos que se debruçam sobre a experiência emocional e que vêm refutar a ideia de que a saúde emocional segue padrões semelhantes ao declínio observado quer ao nível da saúde física quer cognitiva, decorrentes do avanço na idade. De facto, evidências empíricas mostram existirem ganhos ao nível do funcionamento emocional em indivíduos idosos (Ben-Zur, 2002; Carstensen, Hanson & Freund, 1995 *cit. in* García-Rodríguez, Fusari & Ellgring, 2008; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; Ebner & Johnson, 2009; Lima, 2004; Marchand, 2001; Phillips, MacLean & Allen, 2002; Qualls & Abeles, 2003; Ready, Carvalho & Weinberger, 2008). Charles e Carstensen (2007), tal como Phillips, MacLean e Allen (2002) ao examinarem qual o efeito da idade nas emoções, verificaram que com o avanço da idade vai havendo um aumento progressivo da habilidade para compreender e regular emoções, bem como, das capacidades de compreensão do significado emocional. Estes mesmos autores, chegaram à conclusão que os adultos mais velhos têm uma experiência de vida enriquecedora ao nível da análise das características emocionais, resultante da experiência interpessoal, sendo esta capacidade preservada e melhorada com a idade. Na verdade, com o avanço na idade os indivíduos apresentam uma maior capacidade para regular as suas emoções e otimizar a sua experiência emocional, evitando as sobrecargas emocionais, devido à experiência acumulada ao longo da vida (Carstensen, 1995; Lawton, Kleban, Rajagopal & Dean, 1992; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Cerrato & Losada Baltar, 2008). Lima (2004) e Marchand (2001) corroboram estes mesmos dados, referindo que os adultos mais velhos tendem a ser menos impulsivos e ansiosos, apresentando uma maior riqueza afectiva, reacções mais intensas perante os acontecimentos e um melhor controlo emocional.

Presentemente, ao estudar-se a relação entre as emoções e o envelhecimento, as experiências emocionais, a expressão e regulação das emoções fazem parte do funcionamento humano e a sua análise é crucial para compreender o comportamento humano em todo o ciclo de vida e, especificamente, na velhice, pois a vida emocional de pessoas mais velhas é um dos pilares da personalidade do indivíduo, junto com a cognição, o comportamento e a motivação (Osório, 2006). Por outro lado, na prática clínica e na prestação de cuidados a pessoas idosas surge a necessidade de se



ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES

incluir uma reflexão sobre o funcionamento emocional, de forma mais explícita no desenho e administração dos cuidados colectivos aos idosos. Por isso, dado o reduzido número de estudos sobre esta temática, propõem-se a realização de um inventário das emoções que os idosos portugueses identificam, bem como a valência emocional (carga afectiva positiva vs negativa) que atribuem a cada emoção enumerada.

MÉTODO

ESTUDO 1: CARACTERIZAÇÃO DO LÉXICO EMOCIONAL JUNTO DOS IDOSOS PORTUGUESES: MEDIDA DE FREQUÊNCIA DE PRODUÇÃO.

A frequência de produção é uma das mais importantes medidas de categorização de exemplares. Através do estabelecimento de categorias ou conceitos o ser humano organiza e representa o conhecimento da realidade. Esta classificação que o ser humano consegue realizar, desde animais a emoções, seres concretos a seres abstractos depende quer das propriedades perceptivas, quer de comportamentos e acções comuns a realizar (Pinto 1992a, b).

Deste modo, a frequência de produção segundo Pinto (1992a, b) é a medida da probabilidade de um sujeito produzir um item quando solicitado para gerar exemplares de uma dada categoria. Para Albuquerque (1998) *“trata-se da proporção de evocações de cada exemplar em função do número de sujeitos que respondem à prova é denominada frequência de produção”* (p.271).

Um dos primeiros estudos importantes de frequência de produção foi realizado por Battig e Montague (1969) com 442 estudantes universitários, sendo um dos mais citados na literatura inglesa, embora existam outros estudos sobre esta temática com amostras muito diversas, variando na idade e língua (Carneiro, Albuquerque & Fernandez, 2008; Marshall & Parr, 1996; Puente & Poggioli, 1993; Goikoetxe, 2000).

Dada a escassez de estudos sobre a frequência de produção de palavras com carácter emocional para a população específica que nos propomos estudar, têm-se como principal objectivo para este primeiro estudo determinar a frequência de produção a partir do número de respostas que os participantes conseguem evocar para a categoria alvo “emoções”.

Amostra

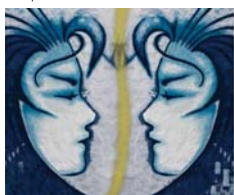
Participaram 103 academistas sêniors. Destes, 11 tiveram de ser excluídos por não preencherem um dos critérios de inclusão, idade igual ou superior a 60 anos, visto que segundo vários gerontologistas (Bromley, 1988; Decker, 1980; Kermis, 1983; Kernis, 1983; Rebok, 1987; Ward, 1984 *cit. in* Suart-Hamilton, 2002) a idade cronológica em que começa a velhice vai dos 60 aos 65 anos.

A amostra é constituída por 92 academistas, tendo a idade dos participantes variado entre os 60 e 82 anos (Média=67.81, D.P=6.32), sendo 56 (60.9%) do género feminino e 36 (39.1%) do género masculino. Todos os participantes sabiam ler e escrever, sendo que maioritariamente possuíam o 1º e 3º ciclo de escolaridade (35.9%, 30.4%, respectivamente).

A participação no estudo foi voluntária e todos os participantes foram escolhidos por conveniência.

Instrumentos

Para a recolha das diferentes categorias, incluindo a categoria emoções, criou-se um caderno de respostas constituído por 4 folhas de tamanho A5. Na primeira folha constam as instruções gerais e alguns dados biográficos. No topo das seguintes folhas aparece a designação da categoria e várias linhas nas quais os participantes deveriam evocar o maior número de exemplares (palavras) de que se recordassem.



PSICOLOGÍA Y VALORES EN EL MUNDO ACTUAL

Com o objectivo de serem seleccionados os participantes para o segundo momento da investigação, foi ainda aplicada a Escala de Depressão Geriátrica [GDS] da autoria de Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey e Leirer (1982) e traduzida para a população portuguesa por Barreto, Leuschner, Santos e Sobral (2003), sendo a depressão uma das problemáticas de maior complexidade em pessoas com idade superior a 60 anos (Alcalá, Camacho & Giner, 2007; Fontaine, 2000; Marín, Vidal & Navas, 2006; Serby & Yu-Mi, 2003; Snowden, 2001), a presença de sintomatologia depressiva constituía um critério de exclusão da amostra, para se evitar um possível enviesamento nas respostas.

Procedimento

Os participantes envolvidos neste estudo foram contactados em “situação de sala de aula”, tendo a sessão se iniciado com uma apresentação sucinta dos objectivos gerais do estudo e dos procedimentos éticos. O termo de consentimento livre e esclarecido foi lido oralmente para todos e nenhum dos participantes se recusou a participar.

O estudo de Battig e Montague (1969), sendo um dos mais citados na literatura, serviu de orientação em termos de procedimento metodológico para este estudo. Contudo, o período de tempo estipulado de 30 segundos foi alterado, nesta nossa investigação, para 2 minutos, dado que se verifica nesta população específica uma diminuição da velocidade de processamento da informação e da resposta, ou seja, os idosos necessitam de mais tempo para alcançar o mesmo nível de desempenho na tarefa (Banhato & Nascimento, 2007; Belsky, 2001; Salthouse, 1996).

Deste modo, com base na técnica clássica de Batting e Montague, pediu-se aos participantes, que em 2 minutos, produzissem o maior número possível de exemplares (palavras) pertencentes a uma dada categoria. Foram seleccionadas 3 das 56 categorias estudadas por Batting e Montague - frutos, emoções e peças de vestuário. A categoria frutos e peças de vestuários foram utilizadas com o objectivo de impedir que os participantes se centrassem exclusivamente na categoria “emoções”, funcionando assim como categorias distractoras.

Os 2 minutos para cada categoria foram cronometrados pelo experimentador, o qual dava a instrução de quando os participantes poderiam iniciar e terminar a resposta de cada categoria.

As instruções para esta prova foram definidas com base nos estudos de Pinto (1992a, b) e Albuquerque (1998).

No final pediu-se aos participantes que confirmassem o completo preenchimento dos dados biográficos.

Antes de se dar por terminado este estudo, foi ainda solicitado aos participantes que preenchessem a GDS, reportando-se aos sentimentos vivenciados na última semana.

O tempo total despendido para a realização de ambas as tarefas foi de, aproximadamente, 10 minutos.

Resultados

Nesta prova de frequência foram produzidos 38 exemplares, mas segundo o Modelo de Plutchnik, adaptado de Aguado (2005, pág.43) e de acordo com a visão de vários autores citados por Ortony e Tumer (1990) apenas 18 são considerados emoções, o que fez com que os restantes exemplares fossem excluídos.

Assim, os 92 participantes produziram para a categoria “emoções” 423 respostas, a variar de 0.98 e 0.76 de frequência de produção, com um valor médio de 4.59 respostas por participante.

Das 18 emoções seleccionadas há a referir que todas elas foram evocadas pelo menos por 5% dos participantes, tal como é possível observar na tabela 1.

**ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES****ESTUDO 2: AS “EMOÇÕES”: POSITIVA VS NEGATIVA**

A ideia de que não existe uma única emoção, mas diferentes emoções e, que algumas possuem algo de fundamental, básico ou primitivo sendo comuns a todos os seres humanos, é aceite pela maioria das teorias actuais da emoção. Por isso, tentar definir as emoções, uma vez que se tratam de constructos complexos, não é uma tarefa fácil. Mas apesar das dificuldades existentes na definição das emoções, existe um consenso no que diz respeito a algumas das características das emoções básicas (Aguado, 2005; Fredrickson, 2001; Jiménez, 2006; Oatley, Keltner & Jenkins, 2006; Ortony & Tumer, 1990). Assim sendo, as emoções seriam classificadas como básicas num sentido biológico, estando cada uma delas associada com uma diferente função adaptativa. Da derivação das emoções básicas, resultam as emoções secundárias, as quais se organizam em função da polaridade afectiva e similaridade (Aguado, 2005). Não obstante, ao falar-se de emoções existe uma outra distinção que pode ser realizada entre emoções negativas e positivas (Fredrickson, 2001), sendo vivenciadas e tendo consequências completamente distintas entre si para o indivíduo que as sentem e vivenciam. Por outro lado, em investigações junto de idosos e outros grupos populacionais a manipulação de material com carácter emocional permite-nos perceber que a recuperação livre de estímulos (palavras, frases, fotos) é geralmente melhor se forem providos de conteúdo emocional negativo, ou, positivo, comparativamente com um conteúdo emocionalmente neutro (Buchanan, Denburg, Tranel, & Adolphs, 2001; Cahill & McCaugh, 1995; Christianson, 1992 *cit. in* Arntz, Groot & Kindt, 2005; Garcia-Marques, 2003; Kensinger & Corkin, 2003; Hinojosa, Méndez-Bértolo, Carretié & Pozo, 2010; Ochsner, 2000; Redondo & Fernández-Rey, 2010). Segundo estes mesmos autores o recordar de acontecimentos emocionais em detrimento dos neutros pode ajudar o organismo a lidar melhor com eventos/situações negativos e positivos, permitindo assim uma melhor adaptação do organismo ao ambiente.

Posto isto, como principal objectivo para este segundo estudo pretende-se determinar a valência emocional (carga afectiva positiva vs negativa) dos exemplares produzidos no estudo precedente considerados como emoções, através da resposta a uma escala do tipo Likert de 5 pontos.

Amostra

Dos 92 academistas que estiveram presentes no primeiro estudo apenas 68 puderam participar neste segundo momento da investigação, mesmo preenchendo alguns dos critérios de inclusão, tais como, saber ler e escrever e ter idade igual ou superior a 60 anos.

Os 27 (29.3%) participantes que foram excluídos registaram a presença de sintomas depressivos na GDS e como se encontra descrito na literatura que indivíduos deprimidos tenderão a classificar palavras atendendo ao seu estado de humor, tal como, estarão mais atentos de forma selectiva a informação com teor emocional, exibindo melhores performances mnésicas de palavras negativas, do que positivas e neutras, dado que as palavras negativas são congruentes com o seu estado de humor (Barry, Naus & Rehm, 2004; Bradley & Mathews, 1983; Breslow, Kocsis & Belkin, 1981; Mathews & Bradley, 1983; Ruiz-Caballero & Arribas, 2001; Sanz, 1997), optou-se pela sua exclusão como forma de se evitar neste tipo de prova de validação emocional o enviesamento das respostas.

A média de idade dos participantes foi de 67.73 e o desvio padrão de 6.34, sendo que a idade variou entre os 60 e 82 anos. Quanto ao género, 38 (58.5%) dos participantes eram do género feminino e 27 (41.5%) do género masculino. Relativamente ao grau de instrução, maioritariamente os participantes possuíam o 1º e 3º ciclo de escolaridade (26.2%, 32.3%, respectivamente).

Todos os academistas aceitaram de forma voluntária participarem neste segundo estudo.

Instrumentos

Numa folha A4 foi feita a listagem das 18 emoções evocadas com maior frequência de produção, ordenadas alfabeticamente, bem como, as instruções e alguns dados biográficos para preenchimento pelos participantes.



PSICOLOGÍA Y VALORES EN EL MUNDO ACTUAL

Procedimento

Os participantes foram novamente contactados em “situação de sala de aula”. O investigador foi o mesmo e após explicitados os objectivos deste segundo estudo e recolhido o termo de consentimento livre e esclarecido, procedeu-se à distribuição da folha A4, sendo pedido aos participantes que classificassem cada uma das palavras com conotação emocional, colocando uma cruz (X) sobre o número correspondente à sua avaliação.

Utilizou-se como forma de classificação uma escala do tipo Likert de 5 pontos em que (-2) significava emoção muito negativa; (-1) emoção negativa; (0) emoção neutra; (1) emoção positiva; (2) emoção muito positiva.

No final os participantes confirmaram o total preenchimentos dos seus dados biográficos.

Resultados

Apresentam-se os resultados médios e a mediana dos valores alcançados para cada emoção avaliada na tabela 2.

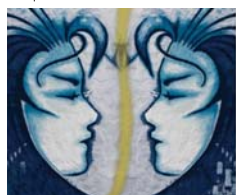
DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

As emoções são processos fundamentais que dão cor à nossa vida e que fazem com que estejamos conectados ao mundo de forma adaptativa, permitindo assim o desenvolvimento e crescimento pessoal. Transformam-se ao longo da vida e as que são vividas na fase do envelhecimento não têm que ser necessariamente todas elas negativas.

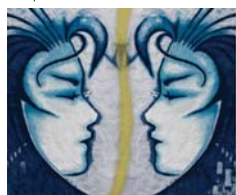
Com base na literatura ficou evidenciado que com o avançar da idade existe uma maturidade afectiva que permite aos idosos uma melhor gestão das emoções experienciadas nesta fase do ciclo vital. De facto, as emoções assumem um papel importantíssimo no processo de adaptação e resolução de problemas nesta etapa da vida. As emoções negativas são essenciais para a sobrevivência, visto que perante estímulos ameaçadores produzem respostas rápidas e específicas (por exemplo, luta-fuga). As emoções positivas, no entanto, têm um impacto a longo prazo, pois quanto maior a sua frequência, mais e melhores serão os recursos cognitivos, bem como, aumentam a frequência das respostas criativas, maiores serão os níveis de saúde física e de bem-estar psicológico (Fredrickson, 2001; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Deste modo, o estudo das emoções ao longo do processo de envelhecimento é deveras crucial, pois a vivência de emoções negativas de forma prolongada faz com que aumentem os problemas de saúde física, cognitivo e emocional.

Na presente investigação observou-se que das 18 emoções avaliadas apenas 5 (27.7%) foram consideradas como palavras positivas ou mesmo muito positivas e as restantes 13 (72.2%) emoções foram avaliadas como palavras negativas ou mesmo muito negativas. Estes resultados de carácter exploratório, sugerem que pode ser importante sensibilizar os técnicos que trabalham com esta população específica, para que na sua prática profissional e na implementação de programas de intervenção contemplem a componente emocional, optimizando a vivência de emoções positivas e reduzindo a experiência prolongada de emoções negativas, como forma de se aumentar os benefícios para a saúde física e os recursos cognitivos.

Para além disso, espera-se também com os resultados obtidos construir material de avaliação psicológica que permita avaliar o funcionamento emocional e o seu impacto nos processos cognitivos em idosos portugueses.

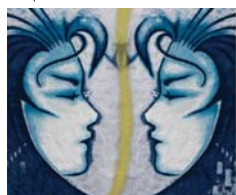
**ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÉNIORES PORTUGUESES****REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación - Un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial
- Albuquerque, P. (1998). *Memória implícita e processamento: Do subliminar à formação de imagens*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.
- Alcalá, V., Camacho, M. & Giner, J. (2007). Afectos y depresión en la tercera edad. *Psicothema*, 19(1), pp.49-56.
- Arntz, A., Groot, C. & Kindt, M. (2005, March). Emotional memory is perceptual. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(1), pp.19-34.
- Baltes, P. (1987). Theoretical proposition of life-span development psychology: on the dynamic between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), pp.611-626.
- Baltes, P. & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.). *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press
- Baltes, P. & Graf, P. (1996). Psychological Aspects of Aging: Facts and Frontiers. In D. Magnusson (Ed.), *The Lifespan Development of Individuals: Behavioral, Neurobiological and Psychosocial Perspectives* (pp.426-460). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P., Staundinger, U. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews*, 50(1), pp.471-507.
- Ballesteros, S. (1998). Existen procesos afectivos no conscientes? Evidencia a partir del efecto de mera exposición y del priming afectivo. *Psicothema*, 10(3), pp. 551-57.
- Banhato, E. & Nascimento, E. (2007). *Executive functions in elderly: A study using WAIS-III Subtests Scale*, *Psico-USF*, 12(2), pp.65-73.
- Barreto, J., Leuschner, A., Santos, F. & Sobral, M., (2003). Escala de Depressão Geriátrica (GDS). In A. Mendonça, C. Garcia & M. Guerreiro (Coords.), *Escalas e Testes na Demência - Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência*. Lisboa: Colaboração da UCB Pharma (Novartis Farma – Produtos Farmacêuticos, S.A).
- Barry, E., Naus, M. & Rehm, L. (2004, June). Depression and Implicit Memory: Understanding Mood Congruent Memory Bias. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), pp.387- 414.
- Battig, W. & Montague, W. (1969). Category norms for verbal items in 56 categories: A replication and extension of the Connecticut category norms. *Journal of Experimental Psychology Monographs*, 80(3, Pt. 2), pp.1- 46.
- Belsky, J. (2001). *Psicología del Envejecimiento*. Madrid. Paraninfo.
- Ben-Zur, H. (2002, January). Coping, affect and aging: The roles of mastery and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32(2), pp.357-372.
- Bradley, B., & Mathews, A. (1983). Negative self-schemata in clinical depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 22(3), pp.173-181.
- Breslow, R., Kocsis, J. & Belkin, B. (1981). Contribution of the depressive perspective to memory function in depression. *American Journal of Psychiatry*, 138(2), pp.227-230.
- Buchanan, T., Denburg, N., Tranel, D. & Adolphs, R. (2001). Verbal and nonverbal emotional memory following unilateral amygdala damage. *Learning & Memory*, 8, pp.326-335.
- Cahill, L. & McGaugh, J. (1995). A novel demonstration of enhanced memory associated with emotional arousal. *Consciousness and Cognition*, 4(4), pp.410-421.
- Carneiro, P., Albuquerque, P. & Fernandez, A. (2008). Portuguese category norms for children. *Behavior Research Methods*, 40(1), pp.177-182.
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Psychological Science*, 4, pp.151-156.

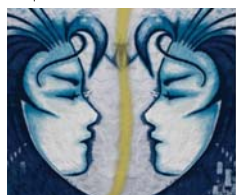


PSICOLOGÍA Y VALORES EN EL MUNDO ACTUAL

- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U. & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, pp. 644-655.
- Charles, S. & Carstensen, L. (2007). Emotion regulation and aging. In J. Gross (Ed.): *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 307-327). New York: Guilford Press.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, (2nd Ed.), (pp. 91-115.) Nueva York: Guilford.
- Damásio, A. (2001). *O Erro de Descartes* (22^a ed.). Portugal: Publicações Europa – América.
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotion in man and animals*. New York: Philosophical Library.
- Davidson, R. (1998, May). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition and Emotion*, 12(3), pp. 307-330.
- Eastwood, J. & Smilek, D. (2005). Functional consequences of perceiving facial expressions of emotion without awareness. *Consciousness and Cognition*, 14(3), pp.565-584.
- Ebner, N. & Johnson, M. (2009). Young and older emotional faces: Are there age group differences in expression identification and memory? *Emotion*, 9(3), pp.329-339.
- Eich, E. & Schooler, J. (2000). Cognition and Emotion Interactions. In E. Eich, J. Kihlstrom, G. Bower, J. Forgas & P. Niedenthal (Eds.). *Cognition and Emotion* (pp.3-29). Nueva York: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), pp. 550-553
- Ekman, P. (1999). Facial expressions. In T. Dalgleish, & M. Power (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 301-320). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Forgas, J. (2002) Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry*, 13(1), pp.1-28.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, pp.218-226.
- Garcia-Marques, T. (2003). Avaliação da familiaridade e valência de palavras concretas e abstractas em língua portuguesa. *Laboratório de Psicologia ISPA* (Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Portugal), 1(1), pp.21-44.
- García-Rodríguez, B., Fusari, A. & Ellgring, H. (2008). Procesamiento emocional de las expresiones faciales en el envejecimiento normal y patológico. *Revista de Neurologia*, 46(10), pp.1-9.
- Giuliani, M & Arias, C. (2010, Febrero-Marzo). Regulación emocional en la vejez. Estudio comparativo por Género. Trabalho apresentado no 11º Congresso Virtual de Psiquiatria, *Interpsiquis 2010*, www.interpsiquis.com
- Goikoetxe, E. (2000). Frecuencia de producción de las respuestas a 52 categorías verbales en niños de primaria. *Psicológica*, 21(1), pp.61-89.
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), pp.551-573.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations In J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24).. New York: Guilford Press,
- Hinojosa, J., Méndez-Bértolo, C., Carretié, L. & Pozo, M. (2010). Efectos del contenido emocional sobre la producción del lenguaje. *Ciencia Cognitiva*, 4(2), pp.54-57.
- Jiménez, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), pp. 9-17.
- Kensinger, E. A., & Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotional words: Are emotional words more vividly remembered than neutral words? *Memory & Cognition*, 31(8), pp.1169-1180.
- Koole, S. (2009, January). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), pp. 4-41.

**ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES**

- Kunzmann, U., & Grühn, D. (2005, March). Age differences in emotional reactivity: The sample case of sadness. *Psychology and Aging*, 20(1), pp.47-59.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lawton, M., Kleban, M., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992, June). The dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), pp.171-84.
- Lima, M. (2004). Envelhecimento e perdas: Como posso não me perder? *Psychologica*, 35, pp.133-145.
- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Marín, A., Vidal, J. & Navas, A. (2006). Desarrollo y validación de un instrumento para la evaluación de la depresión en ancianos. *Psicothema*, 18(2), pp.288-292
- Márquez-González, M., Fernández de Trocóniz, M., Cerrato, I & Losada Baltar, A (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), pp. 616-622.
- Marshall, C. & Parr, W. (1996). New Zealand norms for a subset of Battig and Montague's (1969) categories. *New Zealand Journal of Psychology*, 25(1), 24-29.
- Mathews, A., & Bradley, B. (1983). Mood and the self-reference bias in recall. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), pp.233-239.
- Mikulincer, M., Shaver, P. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, pp.77-102.
- Oatley, K., Keltner, D. & Jenkins, J. M.(2006). *Understanding Emotions*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Ortony, A. & Tumer, T. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review*, 97(3), pp.315-331.
- Oschner, K. N. (2000). Are affective events richly recollected or simply familiar? The experience and process of recognizing feelings past. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129(2), pp.242-261.
- Osório, A. (2006, Noviembre). Emociones y Personas Mayores. Trabalho apresentado no XXV Seminário Interuniversitário de Teoría de la educación "Las emociones y la formación de la identidad humana". Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Pinquart, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies* 2(4), pp.375– 405.
- Pinto, A. (1992a). *Categorização de itens verbais: Medidas de frequência de produção e de tipicidade*. Porto: Relato técnico de Centro de Psicologia Cognitiva da FPCE da UP.
- Pinto, A. (1992b). Medidas de categorização: Frequência de produção e de tipicidade. *Jornal de Psicologia*, 10(3), pp.10-15.
- Phillips, L., MacLean, R. & Allen, R. (2002). Age and the understanding of emotions: neuropsychological and sociocognitive perspectives. *Journal of Gerontology*, 57B(6), pp.526-530.
- Puente, A. & Poggioli, L. (1993). Categorías naturales. Una medida de su estructura interna. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (3), pp.387-396.
- Qualls, S. & Abeles, N. (2003, January). Psychology and the aging revolution: How we adapt to a longer life. *American Journal of Psychology*, 116, pp.150-156.
- Ready, R., Carvalho, J. & Weinberger, M. (2008, December). Emotional complexity in younger, midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, 23(4), pp.928-933.
- Redondo, J. & Fernández-Rey, J. (2010). Reconocimiento de fotografías de contenido emocional: Efectos de la valencia cuando se controla el arousal. *Psicológica*, 31, pp.65-86.
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: McGraw-Hill.

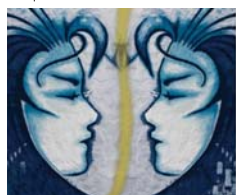


PSICOLOGÍA Y VALORES EN EL MUNDO ACTUAL

- Ruiz-Caballero, J. & Arribas, C (2001). Depresión y Memoria: ¿Es la información congruente con el estado de ánimo más accesible? *Psicothema*, 13(2), pp.193-196.
- Salthouse, T. A. (1996, July). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103(3), pp.403-428.
- Sanz, J. (1997). Sesgos atencionales en análogos subclínicos con depresión y ansiedad social. *Anuario de Psicología*, 74, pp.33-51.
- Sánchez, F., (2008). La emoción. In: F. Sánchez & F. Palmero (Coords.), *Motivación y emoción* (pp.27-67). Madrid: McGraw-Hill.
- Serby, M. & Yu, M. (2003, January). Overview: depression in the elderly. *Journal of Medicine*, 70 (1), pp.38-44.
- Snowdon, J. (2001, July). Is depression more prevalent in old age? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, pp.782-787.
- Stuart- Hamilton, I. (2002). *A psicologia do envelhecimento: Uma introdução* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Uribe, C., Conde, C., Botelho, S. & Tomaz, C. (2008, Outubro-Dezembro). Effects of Emotionally Charged Content Over Behavioral and Physiological Responses During Memory Encoding, Consolidation and Recognition. *Neurobiologia*, 71(4), pp. 89-99.
- Zhou, C. & Lin, X. (2005, December). Facial expressional image synthesis controlled by emotional parameters. *Journal Pattern Recognition Letters*, 26(16), pp.2611-2627.

Tabela 1. Frequência de produção e número de evocações na categoria “emoções”

<i>Emoção</i>	<i>Frequência de Produção</i>	<i>Nº de evocações</i>
Alegria	0.98	91
Tristeza	0.92	85
Amor	0.46	43
Felicidade	0.35	33
Ansiedade	0.23	22
Medo	0.21	20
Angústia	0.17	16
Ódio	0.16	15
Prazer	0.13	12
Dor	0.13	12
Ira	0.12	11
Desespero	0.12	11
Desânimo	0.10	10
Pavor	0.10	10
Raiva	0.09	9
Surpresa	0.09	9
Desgosto	0.7	7
Aflição	0.7	7

**ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES NUMA AMOSTRA DE ACADEMISTAS SÊNIORES PORTUGUESES***Tabelas 2. Médias e medianas para as emoções evocadas no estudo 1*

<i>Emoção</i>	<i>Média</i>	<i>Mediana</i>	<i>Comprimento da palavra</i>
Felicidade	4.80	5	10
Amor	4.78	5	4
Alegria	4.76	5	7
Prazer	4.27	4	6
Surpresa	3.90	4	8
Desânimo	2.00	2	8
Ansiedade	1.96	2	9
Medo	1.93	2	4
Ira	1.73	2	3
Angústia	1.72	2	8
Raiva	1.66	2	5
Desespero	1.60	2	9
Desgosto	1.49	1	8
Pavor	1.46	1	5
Tristeza	1.44	1	8
Aflição	1.41	1	7
Ódio	1.35	1	4
Dor	1.30	1	3